

～白河へ息子の出張整体へ行きました～ おどろきのスピード回復力

こんにらわ。不妊知妻です。私達夫婦の結婚29周年は忘れられない大切な日になりました。以下、長男の体験談です。

休日の夕方から腰、坐骨周辺にピキッとくる痛みから襲われる。
 座る、立つ、歩くときに痛みが出て次の日の朝、起き上がるのも辛い状況になる。
 持病の件もあり、もう歩けなくなってしまいうんじゃないか、痛みがずっと続いたらどうしよう、これから仕事できるのかと不安になる
 両親が到着後、父親の坐骨神経痛だねという言葉に心が軽くなる。痛みの原因がわかることで人は安心するということがわかった。
 治療後は時間が経つごとに徐々に痛む回数が減り、散歩する時間が長くなればなるほど次第に無理なく歩くことができるようになった。
 まだ少しの違和感、痛みはあるが、仕事に大きな支障もなく取り組むことができている。」



小峰城にて



長男のカッピング跡



治療と酸素オイル

「クラウになった気分」白河小峰城跡をリハビリ散歩しながら息子は言った。
 なに気かい息子のひと言が最高に嬉しかった。私は毎朝ランニングをしているが、(福島ツタマソンに出るため)金中ラン2と思いきりこぐ。そしてハイジにはる。(アレアスの少女ハイジだ)
 車に乗ったクラウが立ち上がるその瞬間の奇跡。「クラウが立った」。長男が目の前で立ち歩けるようになった姿をみてハイジになった気分でした。歩けるって素晴らしい。
 体に痛みがあると痛みが焦点、かきまわす。身体は全体で機能しているのです。呼吸で全身に酸素が届く。骨で支え、筋肉はポンプと燃えつる。痛みは根本からのメッセージ。その声をききながら長男への治療。全身にエネルギー注入。酸素オイル呼吸玉治療など90分のスペシャル治療の結果。痛み10→3.4。まで減りました。(この後夜は10→1まで減る) ゆっくり歩けるようになった息子と3人で食事。リハビリかかて。白河観光(小峰城跡、白河の関、樹令800年の御神木)が1つで光のエネルギーを感じながら結婚29年目。息子のいる白河に3ヶ月(寄せられる)に最幸の1日をすごせました。長年人生と共に歩んでくれた夫に感謝します。豊かな人生を生きるために。毎日の習慣と継続が。大事なんですわ。福島ツタマソンまで1ヶ月とりました。朝日を毎日見ると3分の散歩から始まりました。少づつ走る距離がふえてきました。寝る前と走った後の酸素オイルマッサージも気持ちいいです。毎朝太陽エネルギーを充電しています。長男の治療を通じ、自信が湧いてきました。体や心に不調を感じている方。もっと元気に人生を楽しみたい方。ここに来れば元気がかわります。エネルギーを充電しにお越し下さい。心よりお待ちしております。



日本最古の公園 南湖公園



関跡の800年杉の御神木

「動いて治そう！ 腰の痛み」 ～腹筋・背筋鍛えて、痛み軽減～

おへそを見る腹筋運動・・・腰痛の85%を占める慢性腰痛、これは運動不足や筋力低下によって、発生したり悪化します。腹筋や背筋を鍛えることで、姿勢をきれいにし背中の負担を軽くできる。さらに、腰が安定します。腹筋・背筋で“天然のコルセット”を作るイメージで行う。運動中に痛みやしびれが現れたら、中止する。使っている筋肉・腹筋・背筋を意識して。
 ①あおむけに寝る。背中をつけたままひざを曲げて、足の裏を地面につける。
 ②頭を少し起こす。あごを引き、背中をつけたまま“おへそ”を見るように。ポイントは上半身を起こさない。頭を上げておへそを見るだけで、おなかにグッと力が入ります。腹筋を鍛えるためには、上半身を起こす動作は必ずしも必要ではありません。腰痛を予防するためには上半身を起こさない腹筋運動がおすすめ。これで腹筋の上側を鍛えることができます。



足上げ腹筋

腹筋の下側を鍛える、足上げ腹筋。あおむけになった状態で、体の横に両手を伸ばして、床につける。

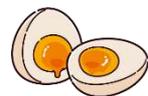
両足をまっすぐ伸ばしたまま、床から上に上げます。大体90度ぐらい。膝が少し曲がっても大丈夫です。きついと思う高さまで、ゆっくりと上げる。10秒間キープできたら、ゆっくりと足を下げていきます。ぽっこりお腹が解消します。

背筋の運動①うつ伏せに寝る。おなかの下に、クッションや枕を挟む。

②背中に力を入れて、上半身を10cm程度、ゆっくりと上げる。そのまま、5秒～10秒止めて、ゆっくりと頭を下ろすそれぞれのトレーニングを10回ずつ、1日3セットずつ行う。腹筋・背筋鍛えて、“天然のコルセット”を作ろう。

立夏（5月6日）を過ぎると暦の上では夏となります。日差しが強まり、最高気温が25℃以上の夏日となる日もあります。暑くも寒くもなく、湿度が低く過ごしやすい日が多く、新緑が目立つようになるこの季節寒暖差にご注意ください。気温差（7℃以上）が大きいと全身疲れ、冷え症、頭痛、首こり肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、などの「気象病」が起こりやすい

”幸せホルモン”のセロトニンを増やす生活を心がけましょう。体内のセロトニンは90%が腸にあります。例えば、急に緊張するとお腹が痛くなったりします。このように腸と脳は「相関関係」にあります。腸にも脳にも良い食品・・・牛乳・ヨーグルト・みそ・豆腐・卵バナナ。併せて、日本人が圧倒的に不足している食物繊維を摂取しましょう。主食には白米よりも胚芽米・そこに20%ほど大麦を加えてください。便通がすこぶる良くなります。ダイエットにもなります。血糖値が急に上がらないから糖尿病対策になる。



佐賀県産 大麦 1kg 500円

疲れを感じていた右耳の痛みが取れました！

Hさん 40代 女性

2年ほど前から、疲れがたまると右耳が痛くなっていましたが、最近痛みが強くなってきた感じがしていました。今日も服を着る際、右耳に服が触ると激痛が走り、顔の右半分がピリピリするような気がしました。右半身の体のゆがみを治していただいた後、リンパの流れを良くするマッサージをしていただくと、不思議なことに右耳の痛みが消えて、服が触れても大丈夫でした。また、「ここがつまっていますね。」とマッサージをされると痛い部分は、最近右手を開くときに違和感があったり、腕の皮膚がヒリヒリして痛んでいた部分と関係しているとのことが分かり、その部分をマッサージしてもらうことで、だいぶ楽になりました。私の弱い部分に痛みが出ないように、「酸素オイルをこの部分に塗って、舌の体操もするといいよ！」等、普段の生活の中で取り入れると良いアドバイスもいただいたので、今後できるだけ取り入れて生活してみたいと思います。



通院する前は痛みのあまりに、「今日は夕飯の準備ができないからお惣菜を買ってきて！」と怒り気味に夫にお願いしていましたが、元気になったおかげで、しっかり夕飯準備もできて、家族に温かいご飯を作ることができました。整体とリンパマッサージのおかげです。ありがとうございました。

シャンプー・リンス・トリートメント・頭皮マッサージがこれ1本で！酸素オイル15%配合クリーム

シャンプーで頭皮ケア！ハーバルクリームシャンプー

お試しボトル5日分 30ml 500円(定価の半額) ぜひお試しください！
400ml(1回4ml使用で100回分 3~4か月分)定価 14,300円
今なら10%引き 12,870円(税込)



・くせ毛でまとまりのなかった髪の毛が、しっとりまとまりやすくなり、頭皮のかゆみもなくなりました！ 50代 女性
くせ毛を改善させたくて、いろいろとシャンプーやリンスを試してきましたが、なかなかしっとり来る商品がありませんでした。縁さんで酸素オイルのクリームシャンプーを紹介されて、お試しボトルで使ったところ、髪がしっとりまとまり良く良い感触でした。思い切って購入して使って約3か月になりますが、長く使えてとてもよかったです。頭皮のかゆみがなくなったので嬉しいです。これからも使い続けたいと思います。

・美容室で“あれ？シャンプー変えられました？”色つやが良くなりましたね！と褒められました。 Sさん 72才 女性
クリームシャンプーを使うようになって3か月になります。

今迄、髪の毛で褒められたことがありませんでしたが、最近、同じ年頃の知人から“髪と顔が若返ったんじゃない！”と褒められるようになりました。とっても嬉しかったです。そして、髪と頭皮がしっとりしてくれたので、以前から気になっていた“フケ”が、髪をとかしてもほとんど出なくなり、頭皮のかゆみもなくなりました。

いいお値段ですが4か月くらいは持ちますので、自分へのご褒美と思って大事に使っています。

<喜び報告>手のやけどが、水ぶくれにもならず痛みもなく良くなりました！ 70代 女性

手の指をやけどしてしまいました。ジンジンして、これは水ぶくれになると思い、すぐに、肌が良いと聞いていたラベンダージェルを付けてみました。すると、痛みもなく寝ることが出来、次の日水ぶくれにもならず、すっかり良くなってびっくりしました。ありがとうございました。



口腔から素肌まで 自然からの贈り物 “**ヒューマンケア ラベンダー ジェル**” 30ml 2,400円 120ml 7,700円



福島犬募金箱からのご報告とお礼。福島犬募金箱は、東日本大震災をきっかけに被災者・震災 孤児・遺児の方々や、災害・侵略などで被害にあわれた方々、生活困窮者に向けての支援(海外も含む)に役立てていただくための募金箱です。4月もご協力ありがとうございました。



4月30日現在 **20,000 円**の募金をお預かりしました。ルワンダの教育を考える会さんへ **10,000 円** ふくしまひまわりコミュニティフリッジ(子ども食堂)さんに、**10,000 円**をお届けさせていただきました。

LINE から、整体院 縁のご予約(前日まで)ができます。ぜひ、お友だち申請お願いいたします。楽しい絵手紙・ストレッチ動画・ニュースなどもお届けします QR コードを読み込んでください。

- ・ Facebook (松井国彦で検索)
- ・ インスタグラム (ETEGAMI.ENN で検索) で毎日絵手紙などを発信しています。
- ・ YouTube (国彦&えりで検索) で毎朝ビデオメッセージ(ダジャレ付き)も配信中です。

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード →



- <おもしろ川柳> ・ 添い寝する わたしをトントン する娘
- ・ カラスより 我が子に聞きたい なぜ泣くの
- ・ 一生の 別れじゃないよ トイレだよ
- ・ 皮下脂肪 資源にできれば ノーベル賞
- ・ マスク取る 緊急事態 ノーメイク
- ・ 二刀流 やりぬく妻は MVP
- ・ 打ちました ワクチン?いいえ 大谷さん
- ・ 子は役者 妻は監督 父 AD
- ・ 子が描く 似顔絵ぜんぶ マスク付き
- ・ 初節句よだれの海を泳ぐ鯉
- ・ マスク顔 確信持てず 見つめ合う
- ・ 恋心 マスク外せば 花と散る
- ・ オンライン 不利になる度 オフライン
- ・ 8時だよ 昔は集合 今閉店

整体院 縁のご案内

住所 福島市野田町 1-7-28 電話番号 024-534-0635 定休日 日曜日・祝日

営業時間 AM8:00~12:00 14:00~19:00(最終受付 18:00)

<院長 松井国彦... 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000 枚に挑戦中)>

<副院長 松井知美...管理栄養士 背骨コンディショニングインストラクター>



酸素オイル



- ① **整体**... ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**...老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。
酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。

③ **氣導術**... 全身の氣の流れを整え、自然治癒力を高めます。

④ **脳波整体**...セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。

⑤ **カップリング(吸い玉)ツボ療法**。ツボにカップを当て真空にし、
血行を改善します。デトックス・ダイエットに！カップ増量しました。

カップリング風景



料金 初診料 1,000 円 (前回より1年以上経過しますと再度必要になります)

整体(約 50 分)	5,000 円 (高校生以下 4,000 円)
整体+酸素オイルマッサージ(10 分)	6,000 円
整体+全身リンパマッサージ	9,000 円
整体+整美顔マッサージ	9,000 円



シンギングボウル



<女性による女性専用コース>

副院長によるリンパ整体 5,000 円

特別コース からだの内側から美くなる！...経絡(ツボの道)をケアして、気・血・水の乱れを整え、内臓を活性化する。からだの治癒力を取り戻す。

お顔ケアとセットで **8,800 円**

